



※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※児童生徒の給食費(小学校4600円、中学校5000円)は市が負担しています。

食品群	体内でのはたらき
あかの食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

学校給食の栄養基準量	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級おめでとうございます

しんねんど はじ あたら かんきょう ひと きんちよう ひと
新年度が始まりました。新しい環境にワクワクしている人も、緊張している人も

いることでしょう。すべてのみなさんにとって、毎日の学校給食が楽しい時間になれば嬉しいです。みなさんの健やかな成長と健康を願い、今年も栄養バランスや衛生管理を考えた食事を提供していきます。しっかり食べて、元気いっぱい楽しい学校生活を過ごしてくださいね。

平良調理場の紹介

学校数：小学校9校・中学校7校
 合計16校

食数：約4240食

事務所：4名

県栄養士：2名

調理委託：オーディフ
 →栄養士：1名
 →調理員：34名

安全・安心でおいしい給食を届けるよう頑張ります！

こ ん だ て	10(月) 1学期スタート	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
あか	おいおいデザート いわしうめに クワジュシー なののはなのごまあえ	キャベツサラダ スライスチーズ テリヤキハンバーグ パーカーハウスパン やさいスープ	クープイリチー いむくじてんぶら ごはん イナムドウチ	れんこんうめサラダ アスパラソテー コッペパン かぼちゃスープ	チャブチェ サーモンフライ ごはん わかめスープ
みどり	おにぎり、さとう、あぶら、ごま、こめ、おいおいデザート	ツナ(マグロ)、だいず、テリヤキハンバーグ、ぎゅうにゅう、チーズ	あぶらあげ、こんぶ、かまぼこ、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	とりにく、ひよこ豆、かつおぶし、ぎゅうにゅう、ミニウインナー	ぶたにく、わかめ、ぎゅうにゅう、サーモンフライ
小学校	C 636 P 24.2 F 21.9	C 602 P 27.1 F 22	C 654 P 24.6 F 18.1	C 616 P 25.9 F 19.2	C 651 P 26 F 19.5
中学校	C 753 P 28.9 F 24.5	C 703 P 30.7 F 23.5	C 763 P 29.8 F 19.8	C 773 P 31.9 F 22.6	C 753 P 29 F 20.5

こ ん だ て	17(月) 小学1年給食スタート	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
あか	おいおいデザート(新小1年のみ) アセロラゼリー(新小1年以外) ケチャップミートボール カラフルピラフ ごぼうサラダ	ツナサラダ ほしがたポテト(小2コ、中3コ) こくとうパン グラムチャウダー	はりはりづけ ぶたのしょうがやき ごはん アーサのみそしる	ほうれんそうオムレツ スパゲティナポリタン はなやさいマリネ	べにあまなつ はるまき ちゅうかりゾット のりおサラダ
みどり	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、にんにく、ごぼう	ツナ(マグロ)、あさり、ぎゅうにゅう、なまクリーム	ぶたにく、みそ、かつおぶし、アーサ、ぎゅうにゅう	ウインナー、ツナ(マグロ)、ほうれんそうオムレツ、ぎゅうにゅう	とりにく、のり、かにぶどうみかまぼこ(かに不使用)、はるまき、ぎゅうにゅう
小学校	C 611 P 19.8 F 19.8	C 600 P 22.2 F 21.7	C 601 P 23.5 F 19.3	C 532 P 21.1 F 21.5	C 502 P 18.4 F 21.6
中学校	C 768 P 25.1 F 24.9	C 766 P 27.1 F 26.9	C 733 P 28.8 F 22.7	C 663 P 25.9 F 26.8	C 610 P 21.9 F 25.8

こ ん だ て	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
あか	オレンジ さんまかんろに えだまめとゆかりのごはん キャベツのあまずあえ	りんごジャム マセドアンサラダ テリヤキひらつくね(小1コ、中2コ) なかよしパン ミートボールスープ	たくあんあえ ごもくあつやきたまご ごはん とうがんブشى	だいこんサラダ しろみぎかなフライ コッペパン ミネストローネ	チョコプリン ブロッコリーサラダ ごはん チキンカレー
みどり	きゅうり、たまねぎ、にんじん、オレンジ、しいたけ、まいたけ、ゆかり、しまにんじん、ほうれんそう、えだまめ	ミートボール、だいず、しろいんげんまめ、メリやきひらつくね、ぎゅうにゅう	かまぼこ、みそ、あつやき、かつおぶし、こんぶ、ごもくあつやきたまご、ぎゅうにゅう、ぶたにく	ベーコン、ツナ(マグロ)、だいず、しろみぎかなフライ、ぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう
小学校	C 614 P 25 F 20.4	C 602 P 21.9 F 20.5	C 611 P 25.8 F 18.2	C 611 P 26 F 21.1	C 663 P 21.1 F 20.4
中学校	C 710 P 28.4 F 21.6	C 779 P 28.7 F 26.3	C 728 P 30.4 F 20.5	C 760 P 31.5 F 24.9	C 794 P 24.9 F 23.7

まいつき こんだてひょう かくにん *毎月の献立表を確認しましょう*

まいつきば こんだてひょう ひつか しよくざい
毎月配られる献立表には、その日使われる食材が書かれています。食べたことのない食材があるかもしれませんので、なるべく毎日確認しましょう。

特に、食物アレルギーをもつ児童生徒・保護者のみなさんはアレルギー詳細献立表をしっかり確認するようにお願いします。

給食時間の約束

好ききらいをしないで
食べよう

よくかんで楽しく
食べよう

食べている途中で立ち歩かないようにしましょう

食事マナーを守って食べよう

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

※主食のごはんは「富士パン」「いちば」に製造配送を委託しています。
 (炊き込みごはん・ジュシー・リゾット・ヤファラジュシー等は平良調理場で作っています)
 ※パン類は「富士パン」「渡久山製パン」に製造配送を委託しています。

欠食予定 28日(金) 南小全、久松小全、鏡原小全